சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சீர்சபை

மலர்: 4 | 1986 ஏப்ரல், 1 | இதழ்: 12

பெண்களுக்கு வரும் சில நோய்கள்

மாதவிடாய் (வீட்டுக்கு விலக்கு)

இந்நோயைக் குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் ஆட்சி புரிகின்றன. அவற்றின் பெயர் பிட்யூடரி, தைராய்டு, ஓவேரி என்பனவாகும்.

இந்தக் கோளங்கள் நல்ல முறையில் இயங்கினல் மாதவிடாய் சம்பந்தமான எந்த நோய்களும் வாரா.

தைராய்டு ஒழுங்காக வேலை செய்யாவிட்டால் உடலுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். சிலருக்கு தைராய்டு இயற்கையாக வேலை செய்யும்; பலருக்கு வேலையே செய்யாது.

இள வயதில் கொடிய நோய் ஏதேனும் தாக்கியதின் விளைவாகவும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் வரலாம்.

27–28 நாளைக்கு ஒரு முறை வீட்டுக்கு விலக்காகாமல் இருப்பது; அப்படி ஆனலும் சரியாக ஆகாமல் நின்றுவிடுவது; அல்லது அதிக நாள் கழித்துப் போவது; அதிக நாட்கள் உதிரம் கசிந்து கொண்டே இருப்பது.

அக்காலத்தில் தலைவலி, மயக்கம், உடல்வலி, கால்களில் வலி, வயிற்று வலி, உண்ண முடியாமை, மனமும் குணமும் கெடுவது; அதிக இரத்தம் போவது; அதிக நாள் போவது; இவைகள் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஆகும்.



CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

உடலின் உள்ளுறுப்புக்களாகிய நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நன்கு இயங்காமையால் இக் கோளாறுகள் நிகழுகின்றன. நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நன்கு இயங்க ஆசனப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது சிறந்த முறை.

ஆசனங்களை முறையோடு செய்து வந்தால் எந்தவிதமான கோளாறும் இல்லாமல் நல் வாழ்வு பெறலாம்.

சில பெண்கள் வய்து கூடிய போதிலும் பருவமடையாமல் இருப்பார்கள். அவர்களும் ஆசனப் பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்து வந்தால் பயன் பெறலாம்.

எமது எளிய யோகாசனம் என்னும் சிறிய புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள சர்வாங்க ஆசனம் என்ற பயிற்சியைச் செய்து வந்தால் தைராய்டு கோளம் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். ஒரு முறைக்கு ஐந்து நிமிடம் வரை செய்ய வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் நீண்ட நேரம் இப்பயிற்சியைச் செய்ய முடியாது. முதலில் ஒரு நிமிஷம்; பிறகு 2 நிமிஷம் என்று காலத்தைக் கூட்டிக்கொண்டே போக வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யக் கூடாது.

ஆசனப் பயிற்சியுடன் நாடிச் சுத்தியென்னும் பிராணயாமம் பயிற்சியும் மேற்கொண்டால் பெரு நன்மை பயக்கும்.

தண்டுவடம்
(Spinal Cord)

இது மண்டை ஓட்டின் கீழ்ப் பகுதியிலிருந்து, முதுகின் கீழ்ப் பகுதி வரை நீண்டுள்ளது. இதனுடைய சராசரி நீளம் பதினாறரை அங்குலமாகும்.

தண்டு வடத்திலிருந்து பன்னிரண்டு ஜதை நரம்புகள் மூளைக்குச் செல்கின்றன. தண்டு வடத்தின் நீண்ட பகுதியிலிருந்து முப்பத்தொரு ஜதை நரம்புகள் பிரிந்து பல கிளைகளாக மாறி, எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் செல்கின்றன.

இவைகளைச் செய்வதற்கும் இயலாதவர்கள் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளிய முறைக் குண்டலினி யோகப் பயிற்சியை மேற்கொண்டும் பயன் பெறலாம்.

சூதக வாய்வு நோய்:

பெண்களில் பலருக்குச் சூதக மந்தம் ஏற்பட்டு, உடல் பெருத்துவிடும்; மார்பு வலி காணும்; கை கால் ஓச்சல் ஏற்படும்; நாள் தள்ளித் தூரம் வெளிப்படும்; சிலருக்கு உடல் இளைக்கும்.

மற்றும் சிலர்க்குக் கட்டிக் கட்டியாக உதிரம் வெளிப்படுவதும், தூரம்படுவது நீட்டித்தும் இருக்கும்.

CC0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சூதகக் கட்டு அல்லது சூதக வாய்வு என்னும் வியாதி

வெட்டை வியாதியின் சார்பி னதே ஆகும்.

பெண்களுச்கு வெட்டை யென்னும் வெள்ளை வியாதி ஏற்படுமானல் ஆண்களுக்குப் போலல்லாமல் அவர்களுக்குக் கர்ப்பப்பையிலிருந்து தொப்பு ளுக்குக் கீழே உள்ள பாகம் வரைக்கும் புண் ஏற்பட்டு விடும்.

எனவே, வெள்ளை வியாதி யானது பெண்களின் நீர்த்தாரை முதல் கர்ப்பப்பை வரை இர ணத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.

வெள்ளை வியாதியால் ஆண் களுக்கு நீர்த்தாரையிலிருந்து பீஜம் வரை புண் உண்டாகி இந்திரியம் கசிவது போலப் பெண்களுக்கும் சுரோணிதம் (நாதம்) கசியும்.

அப்படிக் கசியும் நாதமானது கர்ப்பப்பைக்கு வந்து சேரும். எனவே. விஷத் தன்மையான நாதம்பட்ட இடங்களில் புண் உண்டாகி வீக்கமும் காணும்.

தவிரக் கர்ப்பப்பையில் வந்து சேரும் நாதம் உதிரத்தையும் கருநிறமாக்கிவிடுவதன்றி தாரா ளமாக வெளிப்படாமல் சூட்டி னல் தடுத்து குறைந்த அள வாக வெளிப்படச் செய்கின் றது.

சில பெண்களுக்குக் கர்ப் பப்பை புரண்டு விடுமானல் வீட்டுத் தூரக்காலத்தில் வலி யுண்டாகும். கருவுந்தரிக்காது.

கர்ப்பப்பை சிறுத்துவிடுமா னலும் அல்லது கர்ப்பப்பையில் கிருமிகள் ஏற்பட்டு அதனல் விஷக்காற்று உண்டானலும் மாதவிலக்குக் காலத்தில் வயிற்றுவலி காணும், இவர் களுக்கும் கருத்தரிக்காது.

வெள்ளை நோய் முற்றி இளைத்த தேகத்தில் இரத்தம் விஷமடைந்தபின் பலவீனத் தின் காரணத்தால் கர்ப்பப்பை இருக்கும் இடத்தை விட்டுக் கீழே இறங்கிவிடும். அது சமயம் அதிகப்படியான உதிரம் போகும், இவ்வுதிரமானது கட் டிக் கட்டியாகவும், அளவுக்கு மீறியதாகவும், அதிக நாள் பட வும் போய்க்கொண்டிருக்கும். இதனைப் பெரும்பாடு எனக் கூறுவர்.

இவைகட்கு அறுவை செய்ய வேண்டிய அவசியமோ கர்ப் பப்பையை நீக்க வேண்டிய அவசயமோ தேவையில்லை. சித்த மருந்துகளினல் பெரும் பாட்டை நிறுத்திக் குணப்படுத்

மலச்சிக்கல்!

மலச்சிக்கல் மனிதவர்க்கத் திற்குப் பகை. பிராணிகள் இயற்கை உணவை உண்டு இயற்கை வாழ்வு வாழ்வதால் மலச்சிக்கல் அடைவது இல்லை. மனிதன் செயற்கை உணவு சமைத்த உணவு உண்டு செயற்கை வாழ்வு வாழ்வதால் மலச்சிக்கல் அடைகிறன்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

திக்கொள்ளலாம். இறங்கியுள்ளதைச் சுருங்கவும் செய்து கொள்ளலாம்,

எளிதான சில முறைகள் :

1. வேலம்பட்டை 70 கிராம், அத்திப்பட்டை 70 கிராம் இரண்டையும் நீர் தெளித்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து, கார் அரிசிமாவில் விட்டுப் பிசைந்து, புட்டுச் செய்து சாப்பிடவும். வாரம் மூன்று நாள் சாப்பிடப் பெரும்பாடு குணமாகும்.

2. ஆலம் விழுது, அரசன் கொழுந்து, பாதங்கொட்டை, கார் அரிசி இவைகளேவகைக்கு 50 கிராம் எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பிழிந்த சாற்றுடன் பசுப்பால் கலந்து காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும் பெரும்பாடு நீங்கும்.

சம்பங்கி

வேர்—பேதி மருந்தாக உதவும்.

பூ—தேக ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் தரும்.

பட்டை—கிழாயமாகச் சாப்பிட்டால் சுரம் நீங்கும்.

இலைகள்—கர்ப்பப்பை நோய்கள், சாதாரண புண்களுக்கு உதவும். (இலையை வதக்கிக் கட்டினுல்)

விதைகள்—கிருமிகளை நசுக்கச் செய்யும்.

---

3. தென்னம்பாளையைத் தண்ணீர் தெளித்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை அருந்தினுலும் பெரும்பாடு குணமடையும்.

4. விருட்சிப்பூவை அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து 200 மிலி. காய்ச்சியபசுப்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடக் குணமாகும்.

5. பாதம் பிசினி 70 கிராம் எடுத்து இடித்து 400 மிலி தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். 12 மணி நேரம் கழித்து ஊறிய நீரை வடித்துவிட்டுப் பிசினை எடுத்துக்கொள்ளவும். அதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் காலை நேரத்தில் அருந்திவரின் நல்ல குணம் காணும்.

6. கறிமஞ்சள் 50 கிராம், வேப்பிலை 175 கிராம், வேலம்பட்டை 175 கிராம் இவைகளை இடித்து 4 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய கிஷாயத்தைக் கொண்டு கருப்பையை அலம்புதல் மிகுந்த நன்மைத் தரும். (டுஷ் கொடுத்தல்)

7. நெல்லிக்காய் கந்தகம் கிராம் 10, சுத்தித்த பூங்காவி கிராம் 100, இரண்டையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேளைக்குத் துவரம் பருப்பு அளவு எடுத்து நெய் அல்லது வெண்ணெயில் காலை, மாலை சாப்பிட உதிரப் போக்குக் குணமடையும்.

சூதக வாய்வு உடையவர்கள் மாதம் ஒரு தடவை பூரம் சேர்ந்த வெள்ளை எண்ணெயை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

செயற்கை மண் எலும்பு!

மேற்கு ஜெர்மனியில் உள்ள ஹம்பர்க் நகரைச் சேர்ந்த ஜோஹனஸ்ஃஎப் ஒஸ்போர்ன் என்னும் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் களிமண்ணை எலும்பு வடிவத்தில் செய்து, சூளையில் வைத்துச் சுட்டு அதை மாற்று எலும்பாகப் பயன்படுத்த முனைந்துள்ளார். சிறு துவாரங்களைக் கொண்ட இந்தச் சுட்ட மண் துண்டுகளை மனித உடல் நிராகரிக்காது என்று அவர் சோதனையில் கண்டறிந்திருக்கிறார். மனிதர்களுக்கான அறுவை சிகிச்சையில் இதைப் பயன்படுத்த அவர் திட்டமிட்டிருக்கிறார்.

ஒரு அவுன்சு விதம் சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளை எண்ணெய் இம்காப்ஸ் மருந்து விற்பனையில்கிடைக்கும். இல்லையேல் சிற்சபை பார்மசியில் கிடைக்கும். இந்த எண்ணெய் ஒன்றே அடிக்கடி உபயோகித்து வந்தால் பெண்களின் வெட்டை நோய், சூதக வாய்வு முதலியன வேறு எம்மருந்தும் தேவையில்லாமல் நீங்கிப்பூரண குணம் பெறலாம். உடல் தாளிப்பும் நீங்கும்.

மாதவிலக்கின்போது வயிற்று நோய் உள்ளவர்கள், பெருங்காயம் ஒரு குண்டுமணி அளவு எடுத்துச் சிறிது வெல்லத்தில் வைத்து விழுங்கினால் உடனே வலி நிற்கக் காணலாம்.

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

(நோயுற்றவன் வயது, உடல்நிலை முதலியனவும், நோயின் காலம் தன்மை முதலியனவும், பருவநிலையின் தன்மையும் வைத்திய நூல்களைக் கற்ற மருத்துவன் ஆராய்ந்து பிணியாளனுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும்)

— ஆசிரியர்.



CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

முதல் பரிசு பெற்ற கட்டுரை

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்

[மதுரை. G. பட்டாபிராமன்]

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம் எனும் தலைப்பினைச் சித்த மருத்துவத்தினைப் பற்றி அறிந்த எவரும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வர். சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது போன்ற மிக எளிய மருத்துவ முறை வேறு எந்த முறையிலும் இல்லை.

இம்முறையில் நோய் கணித்தல, மருந்து செய்தல் ஓரளவு சுலபமே. மருந்துவச் செலவினங்களும் மிகமிகக்குறைவே இத்தகைய சிறப்புடைய இம்முறையினைப் பல மருத்துவ முறைகளுடன் தனித்தனியே விளக்கி, மற்ற முறைகளுடன் கூட்டாக ஒப்பாய்வு செய்து பின் அறிஞர்கள் பார்வையில் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகளையும் இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் :

உடலில் உள்ள பொருள்களான வாயு, பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இம்முறை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இம்முறையையும் சித்த மருத்துவத்தையும் ஒன்றென்று சிலர் கருதினாலும் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் வேறுபட்டவை. உட்கொள்ளும் உணவில் குறைகள், மனசஞ்சலம், அசுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றினால் உடலில் நோய் வருவதாக ஆயுர்வேத முறை சொல்கிறது.

உடலில் உள்ள நச்சுத் தன்மையை நீக்குவது முக்கிய குறிக்கோள். விடியற்காலையில் எழுதல், காலைக்கடன்களை முடித்தல், பற்களைச் சுத்தமாகத் துலக்குதல், ஆசனம், பிராணயாமம் செய்தல் ஆகியவை சிகிச்சையின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை.

புற்று நோய்க்கு!

பிரேசில் நாட்டைச் சேர்ந்த பெண் பத்திரிக்கையாளர் "டேனிஸி கோல்ட்" என்பவர், தனக்கு ஏற்பட்ட இரத்தப் புற்று வியாதிக்கு "ராஜயோகம்" என்ற யோகாசனம் செய்து, முழுவதுமாகக் குணமாகி, மருத்துவர்களை வியப்பிலாழ்த்தியுள்ளார்.

—சர்வதேச அமைதி மகாநாட்டில்

CC0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இம்முறையில் பெரும்பாலான மருந்துகள் மூலிகையிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இது வட இந்தியாவில் தோன்றி வளர்ந்த முறை. நாடி பார்ப்பதற்கு இம்முறையினர் சித்தவைத்தியத்திலிருந்து தெரிந்துகொண்டனர்.

யூனனி மருத்துவம் :

முகமதிய அரசர்களால் நம் நாட்டில் புகுத்தப்பட்ட முறை. உடலின் தன்மை, இரத்தம், சளி, பித்தம், சோர்வு ஆகிய நான்கு குணங்களாகப் பிரித்து நாடித் துடிப்பின் மூலம் இவைகளை அறிந்து, மூலிகையின் மூலம், தாது உப்புக்கள் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பதுதான் யூனனி மருத்துவம்.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் :

ஜெர்மன் நாட்டு டாக்டர் சாமுவேல் ஹானிமேன் என்பவரால் ஹோமியோபதி முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. முள்ளை முள்ளால்தான் எடுக்க வேண்டும் என்ற பழமொழிக்கு ஒப்ப இதன் கோட்பாடுகள் அமைந்துள்ளன. இம்முறையில் நோய்களுக்கு மிகச் சிறிய அளவில் மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. இம்மருந்துகளுக்கு அருகில் வாசனைத் திரவியங்கள், வாசனை யூட்டக் கூடிய பொருள்களை வைக்கக்கூடாது. இதை உபயோகிக்கும்போது காபி, டீ போன்றவை அருந்தக்கூடாது.

அக்யுபஞ்சர் மருத்துவம் :

இம்முறை முதலில் ... என்ற சித்தரால வர்மானிமுறை

நூட்டு இருமலுக்கு!

அதிமதுரம், கடுக்காய் மிளகு சமனெடை மூன்றையும் இளஞ் சூடாக வறுத்துச் சூரணம் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை (2 கிராம்) அளவு தேனில் சாப்பிடக் குணமாகும்.

தோற்றுவிக்கப்பட்டுப்பின் இது சீனாவிற்குச் சென்றது. சீனாவில் அக்யுபஞ்சர் என வழங்கப்படுகிறது. இம்முறையில் நோய் உள்ள இடங்களில் ஊசி குத்துதல் மூலம் நோய் குணப்படுத்தப்படுகிறது.

அலோபதிக் மருத்துவம் (ஆங்கில முறை)

இதில் உடலைப் பரிசோதனை செய்து உடல் உறுப்பு இயக்கத்திலும், அமைப்பிலும் ஏற்பட்ட மாறுதல்களைக்கொண்டு மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. உடலில் நோய்த் தடுப்புச் சக்திகளை உண்டு பண்ணுதலும், நோய் பரவ விடாமல் தவிர்ப்பதும் இதன் நோக்கங்களாகும்.

இம்முறையானது உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் அனுசரிக்கப்படுகிறது. இம்முறை வளர்ச்சியின் காரணமாக உடல் அமைப்பின் ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் தனித்தனியே நிபு ... ர்கள். இம்முறை எவ்வளவு வளர்ந்து

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஏஜெண்டுகள் தேவை !

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை !

1. தர்மபுரி	6. காரைக்குடி
2. ஊட்டி	7. தேனி
3. தாராபுரம்	8. கோவில்பட்டி
4. உடுமலைப்பேட்டை	9. புதுக்கோட்டை
5. தூத்துக்குடி	10. மணப்பாறை

உள்ளதோ அவ்வளவு தீமையும் (Toxic Effect) கொண்டு உள்ளது.

இது இத்துறையின் நிபுணர்களும் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள உண்மை. நாம் எடுக்கும் X-Ray கூட உடலில் புற்று நோய் (Cancer) உண்டாக்குவதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். நாம் சித்த மருத்துவத்தில் மிக எளிய இயற்கைப பரிசோதனையில் கண்டுபிடிக்கும் ஒன்று 12 இலட்சம் பெறுமானமுள்ள ஸ்கேனர் கருவி மூலமே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. இம்மருத்துவ முறை முதலில் கிரேக்க நாட்டில் நடைமுறைப்படுத்தப் பட்டது.

சித்த மருத்துவம் :

தமிழ் நாட்டின் பதினெட்டு (18) சித்தர்களால் இம்முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. வாயு, பித்தம், கபம் எனும் உடல் குணங்களின் அடிப்படையில் மருந்துகொடுக்கப் படுகிறது. இது ஒப்புறை, எதிருறை மற்றும் கலப்புறை எனும் கோட்பாடுகளை உள்ளடக்கியது.

உயிர்ச் சத்துகள் தம் நிலை மாறிச் செயல்படும்போது உடல் தாதுக்களின் செயலும், கண்ணறைகள் இயக்கமும் பழுதடையும். உடலை இயக்கும் இவற்றின் உட்சூழல் மாறுகின்றது. பழுதடைந்த இச்சூழல் நிலையே நோய் எனக் கருதப் படுகிறது. இதைச் சமநிலைப் படுத்துவதே சித்த மருத்துவம் ஆகும்.

(தொடரும்)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மூச்சுக் குறைவினால் தோன்றும் நோய்கள்

[டாக்டர் இ. சண்முகனார்]

வேறு எந்தக் காலத்தையும்விட இந்தக் காலத்தில் நுரை ஈரலைப் பற்றிய நோய்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

காசம், ஈளை, இருமல், க்ஷய ரோகம் என்றெல்லாம் பெயரிட்டு அழைக்கிறோமே, இந்த நவீன நோய்கள் முன்பெல்லாம் இன்றுள்ள அளவுக்கு இல்லை. இதற்குக் காரணம் மூச்சுக் காற்றின் அருமையைப் பற்றி இந்தக் காலத்தில் பலர் அக்கறை கொள்ளாததே ஆகும்!

சீராகச் சுவாசித்தல் என்பதே ஒருவித இயற்கை மருத்துவம்.

சுவாசித்தலைப் பற்றியெல்லாம் யோசித்துச் செயல்படும் அளவுக்கு இந்தக் காலத்தில் ஓய்வு ஏது? என்று பேசும் மக்கள் பெருகிவிட்ட காரணத்தால் ஈரலைப் பற்றிய பிணிகள் மலிந்துவிட்டன.

நமது உடம்பினுள்ளேயிருந்து காற்றை இழுத்தும் விடுத்தும் மனித வாழ்க்கையின் உயிரோட்டமான பணியைச் செய்துவருவது நுரை ஈரல் என்னும் உள்ளுறுப்பு ஆகும்.

உயிரின் அடிப்படையே இந்த நுரைஈரல்தான். ஒரு மனிதன் இறந்துவிட்டான் என்றால் அதற்குக் காரணம் வேறு எதுவாக இருந்தாலும் அதன் அடிப்படை விளைவு நுரைஈரல் தன் வேலையை நிறுத்திவிட்டது தான்.

நுரை ஈரல் எந்த அளவுக்கு ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு மனிதனுடைய ஆயுள் நீண்டு வளரும்.

நுரை ஈரலின் முழுப்பாகமும் அசைந்து உயிர்க் காற்றை இழுத்து நிரப்பி வெளியிடுமா

****

அக்குள் துர்வாசனை நீங்க வேண்டுமா?

குன்றி மணிச் செடி இலையை அரைத்து உடலிலும் அக்குளிலும் பூசி வரத் துர்வாசனை நீங்கும்.

***

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

றல் நமக்கு க்ஷயரோகம்— காசம் போன்ற நோயே வாரா.

நவநாகரிக வாடை அடிக்காமல் நமது முன்னோர் வாழ்ந்த காலத்தில் அவர்கள் உடலில் நுரை ஈரல் முழு அளவு அசையும் சக்தியுடன் இயங்கி அவர்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு அரண் செய்து கொண்டிருந்தது.

அதற்குக் காரணம் என்ன?

தூய உயிர்க் காற்று அதிகமாக நிறைந்துள்ள சூழலில் தான் நுரை ஈரல் முழு அளவில் சுருங்கி விரிந்து உயிர்க்காற்றை உள் இழுத்து வெளிவிட இயலும்.

கெட்ட காற்று நிரம்பிய சூழலில் வசிக்கும்போது நுரைஈரல் முழு அளவில் சுருங்கி விரிந்து இயங்குவதில்லை. சூழ்நிலைக் கேற்ப மிகவும் குறுகிய அளவிலேயே அதன் இயக்கம் அடங்கிவிடுகிறது.

பண்டைக் காலத்தில் நம் முன்னோர் வாழ்ந்த சூழல் நல்ல தூய காற்று நிரம்பியதாக இருந்தது,

இன்று உள்ளது போன்ற மக்கள் நெருக்கம் அப்போது கிடையாது. அருகருகே அடுக்கடுக்காகக் காற்றைத் தடுத்துக் கொண்டு இன்று காட்சி தருவன போன்ற வீடுகள் அந்த நாளில் கிடையாது.

மற்றும் இன்றுள்ளதுபோன்று ஏராளமான தொழிற்சாலைகளின் புகை போக்கிகள் தீய புகையினைக் காற்றோடு கலக்கவிட்டுக் காற்றை அசுத்தப்படுத்தும் நிலை அன்று இல்லை.

துர்நாற்றமும் தூய்மையுமற்ற இடத்தில் காற்றும் கெட்டுத் துர்நாற்றம் மிகுந்த காற்றை நாம் உள்ளிழுக்கும்போது நமது நுரையீரல் தற்காப்புக் காரணமாக முழு அளவு விரியாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவே விரிந்து காற்றைச் சிறிதாக வங்கி வேகமாக வெளியே அனுப்பிவிட முயலுகிறது.

தொடர்ந்து தூய காற்றில்லாத அசுத்தக் காற்று நிறைந்த சூழலில் நாம்வசிக்கத்தொடங்கி விட்டால், நுரை ஈரலின் இயக்கமும் அதற்கு ஏற்ப இயல்பாகவே சுருக்கமடைந்து விடுகிறது.

நுரைஈரல் இயக்கம் தட்டுக் கெட்டுப் போய்விட்டபிறகு, நம் உடல்நிலை எவ்வாறு சீராக இருக்க முடியும்?

மார்பு நோய், இருமல், ஈளை, காசம் என்று ஈரல் தொடர்பு

கர்ப்பவதிகளுக்குக் காணும் உதிரம் நிற்க

அதிமதுரம், சிரகம்வகைக்குக் கிராம் 10 இடித்து 400 மிலி தண்ணீரில் போட்டு 100 மிலியாகச் சுண்டவைத்து வடிகட்டிக் காலை, மாலை மூன்று நாள் தர உதிரம் நிற்கும்.

CC0 - In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

டைய பிணிகள் நம் உடலின் மீது உரிமையோடு படையெடுத்து உருக்குலைவை உண்டாக்கி நம்மை மரணத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றன.

இத்தகைய நுரையீரல் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அதே வகையான பிணிகளை இளமையிலேயே பெற்று இளவயதிலேயே இறந்து விடுகின்றன.

முறையற்ற சுவாசம் காரணமாக நமது உடலை நோய் எவ்வாறு பற்றுகிறது என்பதைச் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

நமது உடலின் உள்ளே அமைந்திருக்கிற ஒவ்வோர் உறுப்பிற்கும் அவ்வுறுப்புகள் இயங்குவதற்கான ஊட்டத்தையும் சக்தியையும் கொண்டு சென்று சேர்க்க உதவுவது உடலிலுள்ள தூய்மையான இரத்தமேயாகும். இந்த இரத்தம் உணவில் உள்ள சத்துப் பொருட்களைப் பிரித்தெடுத்து உடல் உறுப்புகளுக்குக் கொண்டு சென்று சேர்க்கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் விழுந்த உடன் அங்கே உள்ள நுட்பமான கருவிகளால் அரைத்துக்கூழாக்கப்படுகிறது. அவற்றில் தெளிவான பால போன்ற பகுதி சிறுகுடல் பகுதிக்குச் சென்று நல்ல இரத்தமாக உருவெடுத்து, உடலெங்கும் பாயத்தொடங்குகிறது. சக்கை போன்ற பகுதி மலக்குடலை நோக்கிச் சென்று விடுகிறது.

தீராத ஒற்றைத் தலைவலிக்கு அதிமதுரச் சூரணம்

அதிமதுரம், சோம்பு, சர்க்கரை வகைக்கு 35 கிராம், சித்திரமூல வேர்ப்பட்டை (கொடிவேலி) கிராம் 20 (நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்) எல்லாவற்றையும் சூரணம் செய்து, சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டிச் சூரணம் சாப்பிட ஒற்றைத் தலைவலி, தீராத் தலைவலி நீங்கும்.

சிறுகுடலில் உணவின் சத்தான இரத்தம் குழாய்களின் மூலம் இருதயப் பகுதிக்குச் சென்று பின் அந்த இரத்தம் நுரையீரல் பகுதிக்கு வந்து உயிர்க்காற்றோடு சேர்ந்து உடலெங்கும் பரவும்போது தான் அந்த இரத்தம் பயன் அளிக்கிறது. அத்துடன் இரத்தம் சூடும் பெறுகின்றது. இந்தச் சூடு இரத்தத்தில் இல்லை என்றால் அதன் திரவத் தன்மை மாறி உறைந்து கட்டியாகி விடும்.

நுரையீரல் இரத்தத்தில்பிராண வாயு என்னும் உயிர்க்காற்றைச் சேர்ப்பதோடு நின்று விடுவதில்லை. ஆங்காங்கே இரத்தத்தில் கலந்த நச்சுப் பொருட்களையும் வெளியேற்ற உதவுகிறது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அதாவது பிராணவாயுகலந்த தூய இரத்தம் உடலெங்கும் பரவி, ஆங்காங்கே உள்ள உறுப்புகளுக்கு, ஊட்டமும் சக்தியையும் அளித்து விட்டு, அங்கே தேங்கிவிட்ட அசுத்த— நச்சுப்பொருட்களை இதயத்துக்கு எடுத்து வந்து அது சுத்தமாக்க உதவுகிறது.

இரத்தத்தில் நச்சுப் பொருட்களை நுரை ஈரல் மூச்சுத் துவாரம் வழியாகக் கெட்ட காற்றாக மாற்றி வெளியேற்றிவிடுகிறது.

மூக்குத் துளையின் வழியாக பிராண வாயு உட்புகுந்து நுரை ஈரலை அடைகிறது. அங்கிருந்து புறப்படும் நச்சுக் காற்று மூக்குத் துளை வழியாக வெளியேறி விடுகிறது.

ஆகவே, தான் வெளியேற்றுவதுபோன்ற நச்சுக்காற்றையே உள்ளே வாங்கிக்கொள்ள நுரையீரல் தயங்கி, முழு அளவில் விரியாமல் கொஞ்சமாக விரிந்து முடிந்த அளவு வேகத்தில் நச்சுக்காற்றை வெளியே தள்ளிவிட முயற்சி செய்கிறது.

இவ்வாறு இரத்தத்தில் பிராண வாயு கலந்து அதன் அசுத்தம் உடலுக்குடன் அகற்றப்படாவிட்டால் எளிதாக நாம் நோய் வாய்ப்பட நேரிடும் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா!

எலும்புருக்கி நோய், ஈளை இருமல் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் வாராமல் தடுக்க வேண்டுமானால் ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy களுக்குத் தடுப்பு மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும், ஊசிகள் போட்டுக் கொண்டாலும் ஒரு பயனும் விளையாது. நுரையீரல் நன்றாக முழு அளவில் விரிந்து சுருங்குவதற்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதோடு, தூய காற்று தாராளமாக உலாவும் சூழ்நிலையில் உங்கள் வாழ்விடத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மிகவும் குறுகலான ஜன்னல் போன்ற வசதிகள் இல்லாத அறைகளில், கதவையும் மூடி விட்டு பலர் சேர்ந்து படுத்துறங்குவதை நிச்சயமாக விலக்க வேண்டும்.

இரவில் மரஞ்செடி, கொடிகள் போன்ற தாவரவர்க்கங்களுக்கு மிக அருகில் படுத்துறங்கக் கூடாது.

(பகல் நேரத்தில் மரம், செடி, கொடி போன்ற தாவர இனங்கள் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு தூய உயிர்க் காற்றை வெளியிடுகின்றன. ஆனால் இரவிலோ தூய உயிர் காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக் காற்றை வெளிவிடுகின்றன.

பகலில் தாவரங்களின் காற்றைச் சுவாசிக்கும்போது நமது உடலும் மனமும் தெம்பும் உற்சாகமும் அடைகின்றன, இரவிலோ அவற்றின் காற்றை நாம் சுவாசிக்க நேர்ந்தால், அது உடலுக்குப் பெருங்கேடு விளைவிக்கிறது. ஆகவே, இத்தகைய பாதிப்புகளுக்கு இடந்தராது பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது நமது கடமையாகும். *

ஆண்மை இல்லையா?
கவலைப்படாதீர்கள்!

[டாக்டர் என். இராஜன்]

மக்கள் தோற்றத்தினை உண்டாக்குவது ஆண் கருவி. இந்த ஆண் கருவியானது ஆண் ஜீவ அணுக்களை உண்டுபண்ணி, அவைகளைப் பெண் ஜீவ அணுக்களுடன் கலக்கிறது. இந்த ஜீவ அணுக்களானவை ஆண் பெண் உடல் உறவின் போது ஒவ்வொரு தடவையும் கோடிக்கணக்கில் விந்துவில் கலந்து வெளியே வருகின்றன.

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணுடன் கூடும்போது இச்சை பூர்த்தியானதும் விந்து வெளி வராமல் சிறிது சிறிதாய்க் கசியும். ஒன்றிரண்டு சொட்டுகள் வெளி வரும். உடல் உறவில் பூரண திருப்தி இராது. குழந்தைகளை உண்டாக்கும் சக்தியற்று நபுஞ்சகனைப் (பேடி) போல் வாழ்வான்.

விந்துவை உற்பத்தி செய்யும் கோளங்கள் பிட்யூடரி, தைராய்டு, அட்ரினல் முதலியன. இவைகள் நன்கு செயல்பட சிரசாசனம் சர்வாங்க ஆசனம், ஹலாசனம் இம்மூன்றும் முக்கியமானவை. மற்ற ஆசனங்களையும் [illegible] செய்ய வேண்டும்.

காரம், புளி, கடுகு நீக்கவும். புகைபிடித்தல், பொடி போடுதல், லாகிரிப் பொருள்கள் குடித்தல், புலால் உணவு உண்ணுதல், காபி, டீ கோகோ இவைகளை நீக்க வேண்டும்.

கீரைகள், தீட்டாத அரிசிச் சோறு, பால், பழங்கள், சத்துள்ள உணவுகள் சேர்க்க வேண்டும்.

நல்ல முருங்கைக்கீரை, தூதுளங்கீரை, பசலக்கீரை, அரைக்கீரை இலைகளைப் புளி நீக்கிப் பருப்பு சேர்த்து நாற்பத்தெட்டு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் தாது விருத்தியும், புணர்ச்சியில் நிர்வாகத் திறமையும் உண்டாகும்.

அரைக்கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி உண்டால் புத்திர உற்பத்தி உண்டாகும்.

பெரும்பாடு நிற்க

அத்திமரப்பட்டையைப் பசுவின் மோர் விட்டு இடித்துப் பிழிந்த சாறு தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு மூன்று வேளை அரை முதல் ஒரு ஆழாக்கு வீதம் [illegible] நிற்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

"சித்த மருத்துவம்" பத்திரிக்கை

விற்பனையாளர்களின் முகவரிகள்

(தொடர்ச்சி)

பூமகள் புத்தக நிலையம், 19, வேடப்பன் கண்ணப்பன் தெரு, கணபதிபுரம், கிழக்குத் தாம்பரம், சென்னை-59.	**S. மணி பீடா ஸ்டால்,** பஸ் நிலையம், நியூஸ் ஏஜண்ட், கள்ளக்குறிச்சி, தெ. ஆ. ஜில்லா.
கிரிஜா புக் ஸ்டால், செந்திட்டை, திருவனந்தபுரம், கேரளா	**பாலன் நியூஸ் மார்ட்,** 19, பெரிய அக்ரகாரம், இராசிபுரம், சேலம் ஜில்லா.
ஏ. ஜெ. கிருஷ்ணமூர்த்தி, (நியூஸ் ஏஜென்சி) 26, கிருஷ்ணகிரி ரோட், திருப்பத்தூர், வ. ஆ. ஜில்லா.	**ஆறுமுகம் நியூஸ் ஏஜன்சி,** சேலம் மெயின் ரோட், சின்ன சேலம், தெ. ஆ ஜில்லா.

ஒரு பீங்கான் கிண்ணத்தில் கால் லிட்டர் ஓமத்தை மண், தூசி இல்லாமல் நன்கு புடைத்துச் சித்தம் செய்து கொட்டி, அந்த ஓமம் முழுகும் வரை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு ஊறவைத்து, பகலில் வெயிலில் காய வைக்கவும். காய்ந்தபின் திரும்ப எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு இரவில் ஊறவைத்துப பகலில் வெயிலில் காயவைக்கவும். இது போல் ஏழுதரம் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும்.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை தேக்கரண்டி ஓமம் வாயில் கொட்டி மென்று விழுங்கவும். நாற்பது நாளில் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சூரியக் கதிர்களின் பலன்கள்

[டாக்டர் மாணிக்கம்]

சூரியனுடைய கதிர்களின் வண்ண நிறங்களை நம்மால் நேரில் பார்க்க முடியாது. நாம் வானவில்லின் மூலமாக அந்த ஏழு நிறங்களையும் காணுகின்றோம். அந்த ஏழு நிறங்களையும், மனித உடலிலே பாய்ச்சினல், அவை தீர்க்கும் வியாதிகளை நினைக்கும்போது நமக்கே வியப்பாக இருக்கிறது. இதை முன்னமே நம் முன்னோர்கள் கண்டிருந்தாலும், தற்காலத்தில் வண்ணச் சிகிச்சை (Chroo Themropy) என்ற மருத்துவமுறை வெளிநாடுகளில் பிரபலமாகிவிடுகின்றது.

நரம்பு வலிக்கு (Neurolgia)	— நீல நிறம்
பட்சவாதம் (Paralysis)	— நீலம், மஞ்சள், (ருபி)
சையாடிகா	— நீலம், மஞ்சள்
இஸ்டீரியா	— நீலம்
வலிப்பு நோய்	— நீலம்
காக்காய் வலிப்பு	— நீலம்
இருதயத்தைத் தூண்டிவிட	— சிவப்பு
இதயத்தைச் சாந்தப்படுத்த	— நீலம்
இருதய படபடப்புக்கு	— நீலம், மஞ்சள், (ருபி)
காய்ட்டர் (Goitre)	— சிவப்பு, மஞ்சள்
கீல்வாய்வுக்கு	— நீலம், மஞ்சள், சிவப்பு
நரித்தலை வாதத்திற்கு	— சிவப்பு, நீலம், ருபி
காசநோய்க்கு	— சிவப்பு, மஞ்சள், வயலட், நீலம்
ஆஸ்துமாவுக்கு	— மஞ்சள், நீலம்
தொண்டைக்கம்மலுக்கு	— மஞ்சள், நீலம்
புளுரசி	— நீலம்
கக்குவான்	— மஞ்சள், நீலம்
வயிற்று எரிச்சல்	— நீலம், ருபி, பச்சை
கல்லீரலின் வீக்கம்	— நீலம்
பேதி	— நீலம்
மலச்சிக்கல்	— மஞ்சள்
குண்டிக்காய் நோய்	— நீலம், மஞ்சள், சிவப்பு
மூத்திரப்பை அழற்சி	— மஞ்சள், நீலம்
எக்ஸிமா	— ருபி, வயலட், நீலம்
சிறங்கு	— வயலட், ருபி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அறிவுக்கு மருத்துவ விருந்து!

மனித உடலுக்கு தேவையானது சோடியம், கால்சியம், பொட்டாசியம்.

பாம்புக்கடிக்கு ஆங்கில மருந்து பாம்பின் நஞ்சிலிருந்து தயாராகிறது.

உலகில் எந்தவித பழிக்கும் ஆளாகாமால் சித்து விளையாடியவர் திருமூலர்.

பால் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் உடலில் கற்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

முதுகு எலும்புள்ள மிருகங்களில் அதிக நாட்கள் வாழக்கூடியது ஆமையாகும்.

டி.பி. நோய் நுரையீரலில் மட்டுமின்றி மூட்டுகளிலும் தோன்றக் கூடும்.

கற்றாழையின் பாலை, உலரவிட்டால் சிவப்பாக இருக்கும். இதனை முசாம்பரம் என்றும் சொல்வதுண்டு.

முகத்தில் பரு, கட்டிகள் முதலியன பருவ வயதினில் தோன்றி, இருபதாவது வயது ஆரம்பத்தில் அநேகமாக மறைந்துவிடும்.

சிகரெட் பிடிக்கும் ஞாபகம் வரும்போது ஐஸ் தண்ணீரைக் குடித்தும், மூச்சை நீள இழுத்துவிட்டால், அந்த ஞாபகம் குறையும்.

கருத்தடை மாத்திரைகளை, மார்புப் புற்று, கர்ப்பப்பை புற்று, கல்லீரல் நோய், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் சாப்பிடக் கூடாது.

சுரம்	—	நீலம், மஞ்சள்
பெரியம்மை	—	சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம்
மலேரியா	—	நீலம், மஞ்சள்
கண் நோய்	—	நீலம், ரூபி
காது செவிடு	—	மஞ்சள், சிவப்பு, நீலம்
மூலம்	—	நீலம்
டான்சில்	—	நீலம்
பால்வினை நோய்	—	நீலம்
மஞ்சட்காமாலை	—	மஞ்சள்
நீரிழிவு நோய்	—	மஞ்சள்
கண் புறை	—	நீலம்

மேற்கண்ட வியாதிகட்கு, சிகிச்சை அளிக்கும் வண்ணச் சிகிச்சை உடலின் எந்தெந்த இடத்தில் எவ்வளவு கதிர்களைப் பாய்ச்ச வேண்டுமென்பதை, டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் எழுதிய "வண்ண மருத்துவம்" என்ற புத்தகத்தில் காணலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வேப்ப மரத்தின் மிக அற்புதப் பயன்கள்

[டாக்டர் சிறீசபை]

வேப்பு Nimba (சமஸ்கிருதம்) Veppachetu (தெலுங்கு) Veppa (மலையாளம்) Bevina (கன்னடம்) Margosa Tree (இங்கிலீஷ்) Azadirachtaindica (பொடானிகல்) என வழங்கப்படுகிறது.

இது ஓர்வித அலங்காரமான மரமும் ஆகும். இந்தியாவிற்கே உரியது. ஆயினும், பர்மாவிலும் பயிரிடப்படுகிறது. இந்தியாவின் வடமேற்கு மாகாணத்தில் வறட்சியான பாகங்களில் மிகச் செழிப்பாக வளரும்.

வேம்புவில் மலைவேம்பு, சருக்கரைவேம்பு என்னும் இனங்களும் உண்டு.

உபயோகமும், குணமும்:

வேப்பின் வேர்

இது, முறைச் சுரங்களுக்கும், இரத்த சுத்திக்கும், மேக சுரத்திற்கும் சிறந்தது.

100 ஆண்டுகள் வயதுள்ள வேப்ப மரத்தின் வேரைக் கொண்டுவந்து, 20 கிராம் வேரை நசுக்கி 400 மிலி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கிஷாயம் பாதியாகச் சுட்டினபின் வடிக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை 30 மிலி வீதம் சாப்பிட்டால் பித்த உன்மத்தம் நீங்கும்: நரம்புகளுக்குப் பலத்தைத் தரும்; இரத்த சுத்தியை உண்டு பண்ணும்.

வேப்பின் பட்டை

மேல் சொன்ன வியாதிகளுக்கும், சர்மப்படைகளுக்கும், சீதளசுரம், சுரவேகத்தால் உண்டாகும் உடல் தளர்ச்சி வயிற்றுவலி இவைகட்கும் பயன்படுத்தலாம். மலப் பூச்சியைப் போக்கும்.

தாய்மார்களுக்கு!

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு மற்ற பெண்களைவிட இருபத்தைந்து சதவிகிதம் சத்துள்ள உணவு தேவைப்படுகிறது.

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் ஏறத்தாழ இரண்டு கிலோ உடலின் சக்தியை இரண்டு வருடங்களில் இழக்கிறார்கள்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

செதில் நீக்கிய வேப்ப மரப் பட்டை கிராம் 70, தண்ணீர் 400 மிலி, அரைமணி நேரம் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சூடாயிருக்கும் போதே 30 மிலி வீதம் கொடுத்துவர முறைக் காய்ச்சல் உடையவர்கள் காய்ச்சல் வருவதற்கு முன்பு சாப்பிட்டால் இச்சுரம் வராமல் தடுத்துவிடலாம். வந்தாலும் எளிதாயிருக்கும். இதையே சுரவேகத்தால் ஏற்பட்ட உடல் அயர்ச்சிக்கும் வழங்கலாம்.

வேறு முறை

செதில் நீக்கிய வேப்பம் பட்டை கிராம் 35, ஏலரிசித் தூள், தனியாத் (கொத்தமல்லி) தூள், சோம்புத் தூள், சந்தனக் கட்டைத்தூள், வகைக்கு கிரா 2 தண்ணீர் அரை லிட்டர் ஒரு கொதி வருமளவும் காய்ச்சி வடிகட்டி சூடாயிருக்கும்போது 30 எம் எல் மேற்படி நோய்களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

நாள்பட்ட வேப்ப மரத்தின் பட்டையைத் உறித்துச் சூரணம் செய்து சமச்சக்கரை கலந்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை இருபோதும் 5 கிராம் வீதம் 40 நாள் சாப்பிட தாகம், வாந்தி அரோசகம் தீரும். எல்லாச் சரும வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கலாம். இரத்த சுத்தி உண்டாகும். புத்திக்கூர்மை அடையும்.

நூறு ஆண்டு மரத்தின் பட்டை மிகவும் நல்லது. 100 ஆண்டான மரத்தின் பட்டை இனிப்பாய் இருக்கும். மன

வழுக்கைத்தலை !

திடீரென்று ஏற்படும் மன உளைச்சல், டைபாய்டு சுரம், மலேரியா, அதிக கருத்தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிடல், உணவில் குறைந்த அளவு இரும்புச்சத்து, துத்தநாகச் சத்து (Zinc) இருத்தல், அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஏ' சாப்பிடல், பூச்சு மருந்து தெளிப்பில் தாலியம் (Thalium) என்ற கலவை இருப்பதினாலும், பரம்பரையின் மூலமாகவும் ஆண், பெண் இருபாலர்க்கும் வழுக்குத்தலை தோன்றலாம்.

ஒருமைக்காகத் தியானம் செய்பவர்கள் நூறு ஆண்டு வேப்பம் பட்டைத்தூளை அருந்திவருவதால் மன அமைதி காண்பர்.

வேறு முறை

நூறு ஆண்டு வேப்பம் பட்டை 350 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு நன்றாய் இடித்து ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு இரண்டுலிட்டர் தண்ணீர் விட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அத்துடன் 175 கிராம் நிலவேம்பு 70 கிராம் பற்படாகம், 70 கிராம் கோஷ்டம், 35 கிராம் அதிவிடயம், 35 கிராம் சுக்கு, 70 கிராம் பரங்கிச் சக்கை இவை அனைத்தையும் இடித்துப்போட்டு ஒரு லிட்டர் கஷாயமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு காலை மாலை இருவேளையும் 30 முதல் 60 மிலி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கிஷாயம் விகிதம் சாப்பிட்டுவர விஷசுரத்தை 10 நாளில் மீண்டும் திரும்பவராதவண் ணம் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நாள்தோறும் கிஷாயத்தை சூரிய ஒளியில் வைக்கவேண் டும். இல்லையேல் பூசணம் பிடிக்கும்; புளிப்பு ஏறிவிடும். அதைத் தடுக்க சூரிய ஒளியில் வைப்பது அவசியம்.

வேப்பம்பழத்தின் உபயோகம்

இப்பழத்தைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாற்றை எடுத்துக் கொண்டு தோலையும், கொட் டையையும் நீக்கிவிடவும். இப் பழச்சாறு 350 கிராம், பிஸ்தா பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, சுரை விதை, வெள்ளரி விதை, பனப்ஷா, சும்புலடிப், தனியா, காசினி விதை, கர்பூஜ் விதை, சோம்பு, கித்மி விதை, அதி மதுரம், கௌஸ்பான்பூ. இவை கள் வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து பொடிசெய்ய வேண்டிய வற்றைப் பொடித்துக் கொள்ள வும். விரை திராட்சை 210 கிராம் கொட்டைநீக்கி அரைத்துச் சேர்க்கவும்.

கற்கண்டு 1400 கிராம் எடுத் துப் பாகு செய்துகொண்டு அதில் வேப்பம்பழச சாற்றை யும் மற்ற தூள்களையும் சேர்த்து லேகியபதத்தில் நெய் 700 கிராம சேர்த்துக்கிளறி எடுத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டுவர இதயத்தையும், மூளையையும் பலப்படுத்தும்; தாது விருத்தி உண்டுபண்ணும்; க்ஷயரோகம்! சுதகவாயு, நாட்பட்ட காய்ச்சல் குண மடையும்.

இம்முறை பண்டைக்கால நவாப்புகள் மேற்கொண்ட தாகும்.

வேப்பம்பூ

வேப்பம் பூவை வீடுகளில் உலர்த்தி வைத்திருப்பதுண்டு. நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் விற்கப்படுகிறது. பூவை நெய் யில் வதக்கி அதனுடன் புளி. மிளகு, உப்பு, சீரகம், கறி வேப்பிலைச் சேர்த்துத் துவையல் செய்து முதல் உணவுடன் கலந்து சாப்பிட பித்தசாந்தி யாகும்.

மிளகு ரசம் செய்யும்போது அதனுடன் வேப்பம்பூசேர்த்துச் செய்து உபயோகிப்பது மிகுந்த நன்மை தரும். சாப்பாரிலும் வேப்பம் பூவைச் சேர்க்கலாம்.

பூவைத் தனியாக கிஷாயம் செய்தும் காலை மாலை அருந்தலாம்.

பாம்பின் விடம்

பாம்பின் விடம் மஞ்சள் நிற முள்ளது; மணமற்றது; சுவை யற்றது.

நாகப்பாம்பின் விடம் மட்டும் கசப்புள்ளது. காற்றிலும், உப்புக்கரைசலிலும் சீக்கிரம் இதனைக் கரைக்கலாம். இரத்தத் தோடு கலந்தால்தான் பயங்கர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

குழந்தைகளுக்கு மலக் கிருமிகளைப் போக்க வேப்பம்பூவையும், சிறிது மிளகையும் நெய்யில் வாட்டி அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க மலக் கிருமிகள் அறவே நீங்கும். கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யும்.

வேப்பங்கொட்டை

வேப்பங்கொட்டையில் தயாரிக்கப்படும் வேப்பெண்ணெய் இரணத்தை ஆற்றும் குணமுடையது. புரையோடிய ரிணங்களுக்கு கண்ணாடிச் சிரஞ்சில் எண்ணெயை இழுத்துக் கொண்டு, புரையில் செலுத்த ரிணம் விரைவில் ஆறிவிடும்.

பாரிச வாயுவுக்கு வேப்பெண்ணெயையும் பெட்ரோலையும் சமன் அளவு எடுத்துக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு மேலுக்குத் தேய்க்கக் குணம் தரும்.

வேப்பெண்ணெயை வாரம் ஒரு நாளைக்கு தலை, உடம்புக்குத் தேய்த்துத் தலைமுழுகினல் 2, 3 தலைமுழுகுவதற்குள் பல ஆண்டுகளாகக் கஷ்டப்படும் ஒற்றைத் தலைவலியும் பிடரிவலியும் நீங்கிவிடும். காலை நேரத்தில் முழுக வேண்டும்; தலை முழுகும் தினம் காலையில் மிளகு ரசம் சாதம் சாப்பிட வேண்டும். அன்று பகல் தூக்கம் கூடாது.

வேப்பெண்ணெயைச் சிறிது சூடேற்றிக் காதில் விட்டுவர, காதுகுத்தல் உடனே நீங்கும் காதில் சிழ் வடிதலும் நீங்கும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு வேப்பெண்ணெய் பெரிதும் பயன் படுகிறது. வேறுமாத்திரைகள் அருந்துவதோ, வேறு வகைகள் பயன்படுத்திப் புதிய புதிய விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் வேப்பெண்ணையினுல் மிகுந்த நலமயடையலாம்.

ஆண்களின் நரப்புச் சோர்வுக்கு வேப்பெண்ணெய் மிக அற்புதமாகப் பயன்படுகிறது. லேபனமாகப் பயன்படுத்துவதில்.

மஞ்சளைக் குழித்தைலம் இறக்கி. அதற்கு சமன் அளவு வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு பாரிச வாயுக்கு மேலுக்குத் தேய்க்க அதிகுணந்தரும்.

சளிப்பு, தொண்டைப் புண்ணிற்கு மேற்கண்ட எண்ணெயைத் தணலில் சில துளிகள் விட்டு. அதில் வரும் புகையை வாய் வழியாக உட்

இருதயத் துடிப்புகள்

மனிதனுக்கு—ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 தடவைகள்.

பறவைகளுக்கு—ஒரு நிமிடத்திற்கு 800 தடவைகள்,

குதிரைக்கு—ஒரு நிமிடத்திற்கு 40 தடவைகள்.

சுண்டெலிக்கு—ஒரு நிமிடத்திற்கு 600 தடவைகள்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தேவை !

செவிலியர்கள் (Nurses) அல்லது உதவிச் செவிலியர்கள் (A.N.M.) கீழ்க்காணும் மருத்துவமனை வேலையில் சேர விருப்பமுள்ளவர்களாயின் விண்ணப்பம் செய்யலாம்.

அகஸ்தியர் மருத்துவமனை,
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.
போன் : 428098

கொண்டால் நன்கு குணமடையும் தொண்டைக் கம்மலும் நீங்கும்.

வேப்பம் பிசின்

இரத்த பேதியிலும், சீதபேதியிலும் இது பெரிதும் உதவுகிறது. 35 கிராம் பிசினை 200 மிலி தண்ணீரில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவை வேளைக்கு ஒரு அவுன்சு விதம் நாளொன்றுக்கு நான்குமுறை அருந்தவும்.

இந்தப் பிசின் தாது விருத்தி லேகியங்களிலும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

வேப்பின் கள்

முத்தின மரத்திலிருந்து வடியும் பாலுக்கு கள் என்று கூறுவர். இந்தக் கள்ளை அருந்தினால் மூளைக்குப் பலம் தரும். வயிற்று இரணங்கள் போகும்.

வேப்பிலையின் குணம்

விக்கங்களைக் குறைப்பதற்கும், இரத்த சுத்திக்கும், விஷக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்கும், விஷவாயுக்களைத் தடுத்துச் சுகாதாரத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கும் வேப்பிலை பெரிதும் பயன்படுகிறது.

வேப்பிலையால் ஆறுத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டிகள் குணமாய்விடும். வயிற்றிலுள்ள நாக்குப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு, கீரிப் பூச்சிகள் விழவேண்டுமானால் வேப்ப இலைக்கொழுந்து 20 கிராம், வேப்பன் ஈர்க்கு 10, கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் நான்கு இவைகளைப் பிரண்டைச் சாறு விட்டு அரைத்து, அதனுடன் ஒரு பாலாடை விளக்கெண்ணெய் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள சகல பூச்சிகளும் மலத்துடன் வெளிவந்துவிடும்.

வேப்பங் கார உருண்டை

வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, இரண்டு மிளகு, 10 சீரகம், இவைகளை ஒன்று சேர்த்து அரைத்து கடலை அளவு மாத்திரை செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் ஒன்றை எடுத்து வெந்நீரில் கரைத்து குழந்தைகளுக்கு வாரம் ஒரு நாள் தரவும். அஜீரணம், சளி பிடித்தல், வயிற்றில் கிருமி ஏற்படாது.

வேப்பமரம் அடர்ந்துள்ள கிராமங்களில் வேப்பங்காற்றை உட்கொள்ளும் அனைவரும் உடல் நலமுடன் பரிசுத்த மனமுடையவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்.

அவ்விடங்களில் விஷவாயு சம்பந்தமாய் உண்டாகும் வாந்தி பேதி, அம்மை நோய் காணு.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பெண்கள் 48 நாட்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருந்து 108 தரம் வேப்ப மரத்தைச் சுற்றி வந்தால் தேகப்பயிர்சியுடன் சுவாசபந்தனமும், சூதகப்பையில் விக்கம் முதலானவைகளும் நீங்கி புத்திர உற்பத்தியும் உண்டாகும்.

இக் கருத்தினுலேயே குழந்தையில்லாதவர்களை வேப்ப மரத்தைச்சுற்றும்படி பெரியோர்கள் கூறுவார்கள். வேப்பங் கொத்தை ஒடித்து குழந்தைகளின் முகத்திற்கு எதிரில் ஆட்டி அதன் காற்றை சுவாசிக்கும்படி செய்வார்கள்.

அதனுல் குழந்தைகளின் மனச்சோர்வு, அற்ப சுரங்கள் நீங்கும், அம்மை வியாதிகண்டவர்களின்பக்கத்திலும் படுக்கையிலும் வேப்பிலையை உருவிப் போட்டுவைப்பது அந்தக் காற்ருல் அம்மையின் வேகம் குறையும் என்பதற்காக. இதன்றி வேப்பங்காற்று அம்மை வியாதியினைப் பரவவொட்டாமலும் தடுக்கும்.

அம்மை உண்டானவர்களிடமிருந்து உண்டாகும் கெட்ட வாடையையும் மாற்றிவிடும்.

புட்டாளம்மை வியாதிக்கு வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துப் பத்துபோட விக்கம் குறைந்துவிடும்.

வீட்டு விலக்கின்போது உண்டாகும் வயிற்று வலிக்கு வேப்பிலையை அரைத்த விழுது சுண்டைக்காய் அளவில் பெருங்காயம் கடலை அளவு வைத்து உள்ளுக்குக் கெடுத்து வந்தால் வலி உடனே நீங்கும்.

வேப்பிலையைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மருந்து முறைகள் வேறொரு கட்டுரையில் தெரிவிக்கப்படும்.

இதுகாறுங் கூறியவற்ருல் வேம்பு என்பது தமிழகத்திற்கே உரிய மரம் என்பதும் அதனை வீட்டின் முகப்பிலும், பின்புறத்திலும் வளர்ப்பது அழகினைத் தருவதோடு அதன் ஒண் நிழலும், அதன் மூலம் பட்டு வரும் தன் காற்றும் உடல் நலத்திற்கும் பெரு நன்மை பயக்கும் என்பதும், அதன் வேர் முதல் கொழுந்து ஈருக அனைத்தும் மருந்துக் குணம் பெற்றவை என்பதும் இம்மரம் ஓர் அறிய நோய் தடுப்பி என்பதும் இன்னபிறவும் தெளிவாகின்றன.

மருந்தாகித் தப்பா மறத்தற்ருல் செல்வம்
பெருந்தகை யாண்கண் பின்

இக்குறளுக்கு ஓர் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும். வேம்பு – வேப்பமரம்.

வெண்பா

வேம்பினுல் போம்பிணி; வெய்ய துயர்நீங்கி
ஆம் நன்மை பற்பல ஆகும் எனத்—தாமுணர்ந்தே
ஆக்கி அளித்த அதிபயனர் கட்டுரையை
நோக்கி நலம் பெறுக நீ.



CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஆண்மை பெருக, விந்து கட்ட எளிய முறைகள்

[டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்]

"பூனைக்காலி நிலப்பனை சர்க்கரை
ஆனைப்பாலில் அரைத்துக் குடித்திட
மானைப்போல் விழிமங்கை யர்தம்மை
ஊனைப்பாயு முலக்கையு மாகிடும்"

பொருள்:—பூனைக்காலி விதை, நிலப்பனங்கிழங்கு பூமிச் சர்க்கரைக் கிழங்கு ஆகிய மூன்றையும் அத்திமரப் பாலில் அரைத்துக் குடித்து வந்தால் ஆண்மை பெருகும்.

"சந்தனம் தேத்தாங் கொட்டை தன்னுடன் தேங்காய்ப்பூவும்
இந்திரன் திசையில் வாழும் இயல்புள்ள முருங்கைவேரும்
முந்தியாய்ச் சொன்னதெல்லாம் முறைமையா
யரைத்துட் கொள்ள
விந்துபோய் விழாது கண்டீர் வீழ்ந்திடு பாழியினாலே"

பொருள்:-சந்தனத்தூள், தேற்றான் கொட்டை, தேங்காய்த் துருவல், கிழக்கு நோக்கிச் செல்லும் முருங்கை வேர்ப்பட்டை ஆகியவைகளைச் சமநிலையாய் எடுத்துப் பசுவின் பாலால் அரைத்து உட்கொண்டுவர விந்து கட்டும்.

மேலே காட்டிய இரண்டு முறைகளையும் கூறுவது தேரையர் வாகடம் என்னும் நூல்.

மன்மதக் குழம்பு

"ஏர் நிலப்பனைக் கிழங்கோர் பலம்
வேர் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கோர் பலம்
தேர் நெருஞ்சிவேர் சேர்ந்திட்டொரு பலம்
பாரைந்தரவிருன் பாலுழக் கூட்டிடே

கூட்டுமான குழம்பு கொதித்துடன்
முட்டுதவிர்த்த முனைந்து குடித்திடில்
காட்டுவீரியம் கைகண்டதிம் முறை
மாட்டுலக்கை யாமல் குளிகண்டிடே"

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பொருள்:—நிலப்பனைக் கிழங்கு ஒரு பலம், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு ஒரு பலம், நெருஞ்சிவேர் ஒரு பலம் சேர்த்து அரைத்து உழக்கு ஆவின் பாலில் இட்டுக் குழம்பாக்கிக் கொதித்த உடன் இறக்கி வைத்து ஆறவைத்துக் குடித்திட விந்து இறுகும்.

[தேரையர் வைத்தியம் 1001

"வெற்பேந்தி சூரணமும் வெல்லமு முண்டாலுடம்பு
கற்பாந்திரமாகும் காயசித்தி—உற்பாதம்
காட்டும் புணர்ந்திடினும் காறுது விந்துணர்வு
பூட்டும் குருமுனியைப் போல்"

பொருள்:—மலைதாங்கியைச் சூரணம் செய்து வெல்லம் கூட்டி உட்கொண்டால் உடம்பு கல்போலாகும். பெண்களுடன் சேர்ந்தாலும் விந்து இறங்காது. அகத்தியர்போல் நெடிது வாழலாம்.

"வேங்கைப் பிசினும் வெருகடிவித் தக்காரத்
தாங்காவு தன்கதையாற் சாரவரைத்—தாங்குளிகை
நெய்யிலுண விந்திறுகி நிற்கு மயற்சியுண்டாம்
தையலர்க்கு மாற்றுலகு சம்"

பொருள்:—வேங்கை மரப்பிசின், பூனைக்காலிவிதை இவற்றை வெல்லத்துடன் சேர்த்து பசுவின் பாலில் அரைத்து உருட்டிய குளிகையை நெய்யில் உட்கொண்டால் விந்து இறுகும் இதற்கு முறிவு எலுமிச்சம் பழமாகும்.

"பழுத்த வரமகளை பாலினுற் காய்ச்சாமுன்
கழிக்க, வரிசனத்தின் சுன்னம்—பழத்தையுண்டால்
ஆகாத தம்பனமுண் டாகுமந்தப் பால்குடிக்கப்
போகாத நீர்த்தோசம் போம்"

பொருள்:—வாழைப் பழத்தைக் காய்ச்சிய பாலில் கலந்துண்ண வீரிய தம்பனம் உண்டாகும். மஞ்சள் பொடியை மேற்கண்ட பாலில் கலந்துண்ண நீர்த்தோஷம் போகும்.

மேலே கண்ட மூன்று முறைகளும் தேரையர் வெண்பாவில் வருகின்றன.

"முந்து நீரைத்தடுக்கு மோரைப் போலேயொழும்
விந்துவைத் தடிப்பதது மேனிதரும்—தொந்தக்
கரியநிற வாயுதனைக் காதிவிடு நாளும்
பெரிய முருங்கைப் பிசின்."

(தேரையர்)

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பொருள்:—முருங்கைப் பிசின் அதிமூத்திரம், குஷ்டமேகம், தொந்த வாயு இவைகளை நீக்கும். சுக்கிலத்தைக் கெட்டியாக்கி மேனிக்கு அழகுதரும்.

"நீத்தொழுகும் விந்துவை நிலைக்கப் புரியுமெரி
பூத் தொழுகும் வெள்ளை தனைப்போக்குமிடம் மாத்திரமோ
தேகதரு மரமஞ் செய்யும் பெரியோரால்
பேசு கருவேலம் பிசின்."

(தேரையர்)

பொருள்:—கருவேலம் பிசினானது நீர்த்துப்போன சுக்கிலத்தை இறுகச் செய்யும். எரிச்சலுடன் விழுகின்ற சீழ்ப்பிரமேகத்தையும் நீக்கும். அழகுண்டாக்கும்.

"விழிகுளிரும் பித்தம்போம் வீறருசியேகு
மழிவிந்து வும்புஷ்டி யாகு—மெழிலா
ரொருங்கை யகலாக் கற்புடை வாணகையே
முருங்கையின் பூவை மொழி."

(தேரையர்)

பொருள்:—ஒளி பொருந்திய நகையை உடையவளே முருங்கைப் பூவினால் பித்ததோஷம், அரோசகம் இவை நீங்கும் கண் குளிர்ச்சியும், விந்து கட்டும் உண்டாம்.

"புட்டியுண்டாம் தாதுவுமாம் பொங்கழகோ டாற்றன்மிகு
முட்டி நரரத்து முதிர்ந்தமனைக்—கட்டழகு
மாதுளத்தி னீங்காது வைத்திடவு மெண்ண முற்றால்
தூதுளத்தின் உண்ணச் சொல்

(தேரையர்)

பொருள்:—தூதுவேளைப் பூவினால் தேகபுஷ்டியும் சுக்கில விருத்தியும் சரீரவளப்பும் பெண் வசியமும் ஆகும்.

"நீரான விந்துவுமே நீண்ட பிசினாய்த் தடிக்கும்
சீரான மேனி செழிக்கும்காண் —பாராய்
முருங்கையுறு விதையான் மெய்த்தவிலை ஈர்க்கோ
வொருங்கையுறு நீரிறக்குமுன்."

(தேரையர்)

பொருள்:—முருங்கை விதையினால் நீர்த்துப்போன விந்து பிசின் போலாம். சரீரம் பலக்கும் அதன் இலையும், ஈர்க்கும் நீரைப் பெருக்கும்.

"சுக்கிலத்தைக் கூட்டுமந்தச் சுக்கிலதோஷம் போக்கும்
மக்கணமேகக் கடுப்பை ஆற்றுங்கா—ணெக்காலிங்
கோதுளத் தென்னுகமலர்க் கொம்பனையாய் தித்திக்கு
மாதுளத்தின் மீசுவலி."

(தேரையர்)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பொருள்:—இனிப்புள்ள மாதுளம் விதையானது சுக்கிலத்தை இறுக்கும் சுக்கிலக் குற்றத்தையும், பிரமேகக் கடுப்பையும் நீக்கும்.

"வித்துவுமாத் தாதுவுமா மேகரோகந் தொலையு
முத்து மதிசார மொழியுங்காண்—வந்துடலி
லேறிபய நீர்விக்க மிறங்கு மிளைப்புமறும்
கூறியநீர் முள்ளி விதைக்கு. (தேரையர்)

பொருள்:—நீர்முள்ளி விதைக்குப் பிரமேகம் அதிசாரம் கபசோகை ஆயாசம் இவை நீங்கும். சுக்கிலமும் சப்த தாதுவும் விருத்தியாகும்.

"நீர்முள்வி துட்டெடையாம் வித்துவாங்கி
நெருங்கிநின்ற கதலிபழம் பிதுக்கி யொன்றை
சேரதில்முன் விரைகூட்டி பனியில் வைத்து
சென்றெடுத்து ஏழுநாள் தினமு முண்ணு
நாரியரைச் சேராதே புளியாகாது
நலந்தரும் விந்திருகி மணியாய்க் கிட்டும்
காரியமா யாகோபு சொன்ன ரிந்தக்
காசினியில் மானிடர்க்குக் கருத்துவையே."
(யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி 700)

பொருள்:—நீர்முள்ளி விதையைச் சுத்தி செய்து சிறு அளவு மலைப்பழத்தில் வைதது இரவு பனியில் வைத்துத் தினமும் உண்ண வேண்டும். இப்படி ஏழு நாள் உண்ணல் வேண்டும்.

இந்த மருந்து உண்ணும் நாட்களில் பெண்ணுடன் உடல் தொடர்பு கூடாது. புளியும் உணவில் எவ்வகையிலும் சேர்க்கக் கூடாது. விந்து உருகி மணியாகி இருக்கும்.

"கல்லாய்ந்த திலந்தானே பிடியுமொன்று
கையடங்கத் தானெடுத்துப் பாணியோடே
நல்லாநி மென்றுதின்பாய் படுக்கும்போது
நலமாய்மண் டலத்தில்மணி இறுகிக்கட்டும்
பொல்லாத சலரோகம் மேகம்போகும்
புகலாதே எவர்க்குமிதைப் புலன் சொல்லாதே
செல்லாத விடங்களில் சென்றிடாதே
செப்பினர் யாகோபு திறமிதாமே."
(யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி 700)

பொருள்:—எள்ளைத் தூய்மை செய்து இரவு உணவுக்குப் பின்னும், படுக்கும் முன்னும் ஒரு பிடி அளவு எடுத்து நன்கு மென்று தின்று நீர் குடிக்கவும். இப்படி ஒரு மண்டலம் அளவு உண்டுவர விந்து மணிபோல் இறுகும். மேக ரோகம் முதலியன [illegible]

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

காஞ்சியில் மகரிஷி

[அருள்நிதி கோவிந்தராசன்]

யோகிராஜ வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கலந்து கொண்ட இரு நாள் (மார்ச் 8,9) நிகழ்ச்சிகள் காஞ்சிபுரத்தில் சீரும் சிறப்புமாக நடை பெற்றது.

மார்ச் 8-ஆம் நாள் வீராசாமி முதலியார் திருமண மண்டபத்தில் மனவளக்கலை மன்றத்தின் சார்பாக பொது நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் தலைமையுரையாற்றினர். அருள்நிதி பத்மநாபன் சங்கத்தின் நோக்கங்கள் குறித்து உரையாற்றினர். மகரிஷி ஐயுணர்வும் மெய்யுணர்வும் என்னும் பொருள் பற்றி அருளுரையாற்றினர்கள்.

மார்ச் 9-ஆம் நாள் காலை 8 மணிக்கு யேனிலைப் பள்ளியில் மகரிஷி கூட்டு தவம் நடத்தினர்கள், ரூ. 100 செலுத்தி மன்றத்தில் ஆயுள் சந்தாதாரராக சேர்ந்த நான்கு பேர்களுக்கு எளிய முறை குண்டலினி யோக தீட்சை அளித்தார்.

அன்று காலை காஞ்சி ஆரிய வைசிய சமாஜத்தினர் இலவசமாக இடம் கொடுத்து உதவிய திருமண மண்டபத்தில் மகரிஷி காய கல்ப பயிற்சி நடத்தினர்கள். நூற்று ஐம்பத்தாறு பேர்கள் பயிற்சி பெற்றனர்,

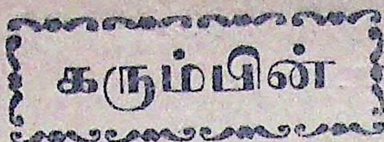
மாலை வீராசாமி முதலியார் திருமண மண்டபத்தில் அரிமா, ரோட்டரி, ஜேசீஸ் சங்கங்கள் மகரிஷிக்கு வரவேற்பளித்தனர். பச்சையப்பன் மேனிலைப் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் அருட் செல்வர் M. சண்முகம், M.A., B.T., அறிமுக உரையாற்ற, மூன்று சங்கங்களின் தலைவர்களும் வரவேற்புரையாற்றினர். மகரிஷிக்கு விலையுயர்ந்த பட்டு சால்வை அணிவித்து கௌரவித்தார்கள். இரு நாள் நிகழ்ச்சிகட்கும் இலவசமாக இடம் தந்து உதவிய வீராசாமி முதலியார் பட்டு மாலை ஒன்றினை மகரிஷிக்கு அணிவித்தார்.

விழாவில் இன்ப வாழ்வு என்னும் பொருள் பற்றி மகரிஷி அருமையான விஞ்ஞான நோக்கோடு கூடிய பேருரை ஒன்றினை ஆற்றினர்கள்.

மனவளக் கலை மன்றத்தின் சார்பாக, டாக்டர் சிற்சபை நன்றி தெரிவிக்க விழா இனிதே நிறைவேறியது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy





கரும்பின்



மருத்துவத் தன்மைகள்

கரும்பிற்கு ஆங்கிலப்பெயர் Sugar cane, பொட்டானிகல் பெயர் Saccharum, Officinarum.

கரும்பு இந்தியா முழுவதிலும் ஏராளமாய்ப் பயிரிடப்படுகின்றது. இதில் பலவகை உண்டு. அவை நாமக்கரும்பு, வெள்ளைரகக் கரும்பு, செங்கரும்பு, பேய்க்கரும்பு, காட்டுக் கரும்பு, என்பன.

கரும்பு ஓர் நன்செய் பயிராகும். பூமியை நன்ருக உழுது உலர்ந்தப்பின் மஞ்சு கட்டுவர் (மஞ்சாவது உழுத புழுதியை ஓரடிக் கொன்ருக உயர்த்திக் கட்டுதல், (Furzour) பின் இடையில் கணுக்கள் ஒன்றிரண்டு இருக்குமாறு தறித்த முற்றிய கரும்புத் துண்டுகளை மேற்படி மஞ்சுகளில் அடிக்கொன்ருக நட்டு நீர்ப்பாய்ச்சி வரவேண்டும். பூமியிற் பதிந்த பாகத்தில் வேர் தோன்றிக் கீழ் நோக்கிச் செல்லும். மேற் பாகத்தில் சோலை (பச்சை இலை) கரும்பின் மேல்நோக்கி வளரும். செழிப்பான நிலத்தில் தொழு உரமும் தவின உரங்களும் இட்டுப் பயிரிடப்படும். கரும்புகள் சுமார் பத்தடி உயரம் வளரும். தாளடி நெற்பயிர்போலக் கரும்பும் இருமுறை பயன்தர வல்லது.

செங்கரும்பு ஒன்றுதான் இனிப்புச் சத்து மிகுந்தது; எல்லாவித இனிப்புக் கரும்புகளின் மருத்துவக்குணம் ஒன்றே ஆகும்.

பயன்கள்

உடல் சூட்டைத் தணித்துக் குளிர்ச்சி உண்டாக்கும்; உள் அழற்சிகளை ஆற்றும். மலத்தை இளக்கும்; அழுகல் அகற்றும்; சிறுநீரைப் பெருக்கும்; உடலை உரமாக்கிவிடும் சக்தி நிறைந்தது. கரும்பின் சாற்றை அதிகமாக உட்கொண்டால் சிலேத்தும நோய் உண்டாகும். எனவே மிதமாக அதனை அருந்த வேண்டும்.

காலின் அமைப்பு!

நமது ஒவ்வொரு காலின் பாதத்திலும், எழுபத்து ஐயாயிரம் நரம்பு முடிவுகள் (Nerve-Endings) உள்ளன. நமது பாதத்தை மசாஜ் செய்தால் கண். காது, இருதயம், முதுகெலும்பு, வயிறு, குண்டிக்காய், மண்ணீரல், குடல்கள் இவைகளின் செயல்களைத் துரிதப்படுத்தலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கரும்புச் சாற்றுடன் இரண்டு திப்பிலியைத் தூள் செய்து சேர்த்து, தயிருடன் கலந்து சாப்பிட உடலிலுள்ள எரிச்சல் அடங்கி, விக்கல், வாந்தி, அரோசிகம் நீங்கி. நல்ல பசி உண்டாகும்.

கரும்பை இரண்டாகப் பிளந்து திப்பிலிச் சூரணம், ஏலக் காய்ச் சூரணம் இவைகளை அரை தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துப் பின் பிளந்த கரும்பின் நடுவில் வைத்துச் செம்மண் சீலை செய்து குப்பியில் வைத்துப் பதமாய்ச் சுட்டு எடுத்து சீலையை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தி, அதைப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றை விக்கலுக்குக்கொடுக்க உடனே விக்கல் தீரும்.

கரும்பைத் துண்டுகளாக வெட்டி, சுத்தி செய்த செம்புத் தூளைச் சட்டியிலிட்டு வறுத்து, வெட்டிய கரும்புத் துண்டுகளால் கடைய வேண்டும். செம்பு ஓர்வகைப் பற்பமாகும்.

இது செய்வதற்குக் குறைந்தது 35 கிராம் செம்புத்தூளுக்கு மூன்று நான்கு முழுக் கரும்பு தேவையாகும். இதைக் கொண்டு பல நோய்களைத் தக்க அனுபான மருந்துகளுடன் கொடுத்துச் சுகப்படுத்தலாம்.

கரும்பு வேர்

கரும்பின் வேர் 60 கிராம், சோம்பு 10 கிராம், ... கிராம். வெட்டிவேர் (விலாமிச்ச

பாம் ஆயில் (Palmoil)

இன்றைக்கு மக்களால் அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவது பாம் ஆயில். இதைச் சோப்பு, மெழுகுவர்த்தி போன்றவைகள் செய்வதற்கும் உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். இந்தஎண்ணெயில் இரும்புச்சத்தும், செம்புச் சத்தும் (Copper) அடங்கி யுள்ளன.

வேர்) 5 கிராம். இவைகளைச் சிதைத்து, மண் சட்டியிலிட்டு அரை லிட்டர் தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தினம் மூன்று வேளை குடிக்க மூத்திரத் தடை, எரிச்சல் ஆகியவை நீங்கும்.

கருப்பங் காடி

கரும்புச் சாற்றைப் புளிக்க வைத்துப் பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்துவது நமது நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

இதனால் அஜீரணம், தாகம், தலைவலி, மயக்கம், தொண்டைப்புண், சளிப்பு, இரத்த மூத்திரம், சயரோகம் முதலிய வற்றிற்குச் சமயோசிதம்போல் துணை மருந்துகளுடன் சேர்த்து குணம் காண்பது இன்னும் கிராமங்களில் மேற்கொள்ளப் பட்டுவரும் பழக்கமாகும்.

இதற்கென ... சாறுப்பு வாய்ந்த கரும்பைத் தை மாதப்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பொங்கல் விழாவில் முக்கிய மான பொருளாக்கி வைத்த நமது முன்னோர்களின் அறிவாற் றலை நாம் காலமெல்லாம் புகழ வேண்டுமல்லவா!

கரும்பு வெல்லம்

கரும்பு வெல்லத்தை அளவு டன் சிறிது சுக்குத்தூளும் சேர்த் துத் தயிருடன் கலந்து காலை நேரத்தில் சாப்பிட்டுவரப் பித்த குன்மம் எவ்வளவு நாள்பட்ட தாயினும் குணமாகும்.

பழுப்புச் சர்க்கரை

இது சற்று வெண்மையாக இருந்தால் பூரா சர்க்கரை என் பார்கள். வெல்ல நிறம் இருந் தால் நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது பழுப்புச் சர்க்கரை என்பார்கள். இந்தப் பழுப்புச் சர்க்கரை ஒன்றுதான் உடம்புக்குக் கெடு தல் செய்யாது.

மருத்துவர்கள் பழுப்புச் சர்க் கரையை மருந்துகள் தயாரிப் பதற்குப் பயன்படுத்துவார்கள். சுக்குக்காபி போடுவதற்குப் பழுப்பு சர்க்கரையைத்தான் விரும்பிச் சேர்ப்பர்.

சீனிச் சர்க்கரை

சீனிச் சர்க்கரை என்பது வெள்ளைச் சர்க்கரை. இதுவே, அஸ்கா சர்க்கரை எனவும் வழங்கப்படுகிறது. இந்தச் சர்க்கரையை அளவுக்கு அதிக மாகச் சாப்பிடுவதால் உட லுக்கு நன்மை விளைப்பதற்குப் பதிலாகக் கெடுதலைத்தான் உண்டுபண்ணும். அளவுடன் சாப்பிட வாந்தி, குன்மம், விக்கல், வாதசுரம் இவைகளைக் குணமாக்கும்.

நீரிழிவு நோய், விக்கல் நீங்க

ஒரு மண் சட்டியில் வெள்ளைச் சர்க்கரையைப் போட்டு, அடுப்பிலேற்றித் தண்ணீர் சேர்க்காமல் கருக்கினால் முத லில் சிவந்த நிறமாகிப் பிறகு கருஞ்சிவப்பாக மாறும். இதில் நீர்விட்டுக் குழம்பாக்கிவைத் துக்கொண்டு, இந்தக் குழம்பு 10 மில்லியும் தேன் 10 மில்லி யும் சேர்ந்து கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டுவர நீரிழிவு நோய் இரத்தத்தில் கலந்திருப்பினும் நீங்கும்.

தொடர்ந்து 40 நாள், 80 நாள் சாப்பிடவும். பத்தியமில்லை. இதனால் தீராத விக்கல் நோயும் தீரும். வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளிப்பட்டுவிடும்.

தேனீக்களின் விடம்!

தேனீக்களிலிருந்து தயாரிக் கப்படும்விடமானது திடீரென்று, நாட்பட்ட மூட்டு வாதங்களுக் கும், சையாடிக்கா (Sciatica) என்ற நரம்பு வியாதிக்கும், நரம்புக் குடைச்சலுக்கும், மருத்துவசிகிச்சையாக உபயோ கப்படுத்த குணமாகும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கற்கண்டு சுக்கிலத்தைக் கட்டுகிறது

சருக்கரையைக் கொண்டு கற்கண்டு செய்யப்படுகிறது. கற்கண்டுத்தூள் 50 கிராம், பொரித்து எடுத்த படிகாரத் தூள் 15 கிராம். இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, அதை இருபது பாகமாக்கிக் காலை, மாலை பத்து நாட்களுக்குக் காய்ச்சின பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டுவர நீற்றுப்போன தாது கெட்டிப்படும்.

உஷ்ணபேதி நிற்க

திடீரென்று உண்டாகும் பேதியை நிறுத்த 30 கிராம் கற்கண்டு தூளை வாயில் கொட்டித் தண்ணீர் குடித்தவுடன் பேதி நிற்கும்.

ஆறுத ரணங்களுக்கு

கற்கண்டைப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு ஆறுத ரணங்களுக்கு மேலே தூவி, பஞ்சு வைத்து கட்டிவர எந்த வித ரணமும் ஆறிவிடும்.

தலையில் ஏற்படும் ரணங்களுக்கு

தலையில் அடிப்படுவதாலோ, வேறு எவ்வகையாலோ காயம் ஏற்பட்டு ரத்தம் பீசிட்டால் தையல் போடத் தேவையில்லை. ரணத்தைச் சுற்றியுள்ள ரோமங்களைக் கத்தரித்து மண் தூசிகள் இல்லாமல் துடைத்துவிடவும். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் ஈயச் செந்தூரம் 50 கிராம் வாங்கிவந்து கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை 50 கிராம் எடுத்து நன்கு பொடித்து ஈயச் செந்தூரத்துடன் கலந்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவும். தலையில் காயம்பட்ட இடத்தில் இத்தூளைத் தூவி அழுக்கிவிடவும். கொஞ்நேரம் நீர் கசியும். திரும்பவும் மேற்படி பொடியைத் தூவி அழுத்திவிடவும். ஒரே வேளையில் காயம் ஆறிவிடும் இரண்டாவது முறை மருந்து போடத் தேவையில்லை. ஒரு வாரம்வரை தலையில் தண்ணீர் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

இக்கட்டுரையில் கரும்பு ஓர் உயர்ந்த விலை பொருள் என்பதும் இது உண்ணும் உணவாவதோடு மருந்தாகவும் பயன்படும் என்பதும், உணவுக்கு உப்புப்போல மக்களின் வாழ்வுக்குக்கரும்பு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதாகும் என்பதும் இன்ன பிறவும் அறிந்து மகிழலாம்.

நிலத்துக்கு அணிஎன்ப நெல்லும் கரும்பும்;
குணத்துக்கு அணிஎன்ப தாமரை-வெண்மை
நலத்துக்கு அணிஎன்ப நாணம் தனக்கணிதான்
செல்லும் உலகத் தறம்.

—நான்மணிக்கடிகை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

எளிய யோகாசனங்கள் பத்து

டாக்டர் சிற்சபை

6. ஊராலாசனம்

(கலப்பை ஆசனம்)

செய்முறை :

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இருகைகளையும் தொடையையும் ஒட்டிக் கவிழ்த்து வைக்கவும்.

பிறகு கால்களை வளைக்காமல் இடுப்பிலிருந்து உயர்த்துக. கைகள் தரையிலேயே பதிந்திருக்க வேண்டும். கால்களைத் தலைக்குமேல் கொண்டுவந்ததும் தலையின் பின்புறம் வளைத்துத் தரையைத் தொடுவதற்கு முயற்சி செய்க.

சில நிமிடங்கள் இந்நிலையில் இருந்தபின், மீண்டும் மெதுவாக முன் நிலைக்குக் கால்களைக் கொண்டுவந்துவிடுக. இவ்வாறு மூன்று முதல் ஐந்து முறைகள் செய்க. இப்பயிற்சி பார்ப்பதற்கு கலப்பையைப்போல் காணப்படும்.

பலன்கள் :

இந்தப் பயிற்சியில் முதுகெலும்பின் முன்பாகத்தோடு இணைந்துள்ள தசைகளும் நரம்புகளும் நீண்டு சுருங்குவதால் அவை வலுவடைகின்றன. முதுகுத் தண்டுக்கு நெகிழ்ச்சித் தன்மையை அளிக்கிறது. இளமையைக் காக்கவல்ல மற்றொரு பயிற்சி இது.

மேலும் தொடைகள் மூலாதாரப்பகுதி, அடி வயிறு, இதயம் ஆகியவற்றின் நரம்புகளும், தசைகளும் இதில் பயிற்சி பெறுகின்றன. அதன் காரணமாகக் கல்லீரலும், மண்ணீரலும் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். இருதயம் வலுவடையும்; குடல் விருவிருப்பாக வேலை செய்யும்; மலச்சிக்கல் நீங்கும், பசி உணடாகும்.

நீரிழிவு நோயைப் போக்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல பயிற்சி. இப்பயிற்சியானது இளமையில் தவருக வீரியம் இழந்தவர்கள் மீண்டும் வீரியம் பெற்று இளமை அடையப் பெரிதும் பயன்படுவது ஆகும்.

உடனேயே எதிர்பாராமல், தொடர்ந்து ஓர் ஆண்டுக்கு பயிற்சி செய்தல் அவசியமாகும்.



CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy